

nouveaux goûts
nouveaux plaisirs



9 recettes faciles et conviviales



Bienvenue dans un monde de nouveaux goûts nouveaux plaisirs

Rapide !

Du carpaccio à dresser sur une assiette, des rôtis tout cuits prêts à trancher, des brochettes prêtes à cuire, les nouvelles tendances de la consommation passant par ces produits innovants et simples à utiliser.

Nouveau !

Des saveurs inédites, des marinades goûteuses, des associations gourmandes... La liberté d'expression pour chacun avec une approche qui réunit plaisir, esthétique et simplicité.

Varié !

Le choix entre de larges gammes de "hachés", de "prêts-à-poêler", "marinés", "tranchés fins", "rôtis cuits", "brochettes", "viandes cuisinées"... en frais ou surgelé, à préparer chaud ou froid.

Indispensable !

Faut-il rappeler que la viande de bœuf est une matière précieuse pour notre santé : c'est l'une des premières sources de fer de notre alimentation. Elle est également riche en protéines, zinc et vitamines du groupe B.



... si simple, si bon

Le carpaccio aux deux poivrons

Pour 4 personnes : 2 barquettes de carpaccio au parmesan (ou aux olives), poivrons vert et rouge, copeaux de parmesan, salade. ■ Placer les tranches rondes sur une assiette, décorer de salade mélangée. Ajouter jus de citron et petit hachis de poivrons + parmesan râpé et copeaux de parmesan. C'est déjà prêt.

Le carpaccio ou la beauté gourmande.

Difficile de faire plus simple et plus beau ! Il suffit d'ouvrir la barquette du carpaccio et de dresser les très fines tranches rondes sur une assiette avant de les assaisonner avec la marinade d'huile d'olive ou le parmesan qui sont aussi dans la barquette.



Tartines de rouleau de bœuf au pesto

Recette de Philippe Court, Chef à l'ESCF-Ferrandi.

Pour 4 personnes. 200 g de **rôti de bœuf cuit**, 4 feuilles de roquette, huile d'olive. Pesto d'herbes : 1/2 botte de basilic, 1 gousse d'ail, 25 cl d'huile d'olive, 20 g pignons de pin. Décor : 4 tranches de pain de campagne, 1 botte romarin.

- 1. Confectionner le pesto (la veille au besoin) en mélangeant simplement tous les ingrédients. Le garder assez épais au frais.
2. Trancher le rôti cuit en fines tranches. Laver les feuilles de salade. Farcir les tranches de rôti avec le pesto, les rouler et les entourer d'une feuille de roquette légèrement huilée. Piquer ces rouleaux avec une branche de romarin
3. Griller ou poêler les tranches de pain, servir les rouleaux dessus.

Découvrez les rôtis cuits
Savoureux et pratiques, vous trouverez les rôtis cuits (bœuf, veau, porc) emballés sous vide dans le libre-service de votre magasin. Grâce à une cuisson bien maîtrisée, ces rôtis cuits dans leur jus vous offriront une viande tendre et moelleuse. A déguster froid ou chaud.

Rôti cuit aux légumes marinés

Recette de Sylvain Meilland, Chef à l'ESCF-Ferrandi. Pour 4 personnes.

Un rôti cuit de porc (ou de bœuf ou veau), 1/4 l bouillon volaille, 1 concombre, 2 carottes, 1 cœur de céleri branche. Marinade : 3 cuil. à soupe de sauce soja, 2 cuil. à soupe de jus de citron vert, 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique, 1/2 cuil. à soupe de muscat de Rivesaltes.

- 1. Découper le rôti en fines tranches. Servir froid ou chaud (réchauffer doucement dans le bouillon de volaille).
2. Préparer les légumes. Les tailler en julienne (petits bâtonnets fins).
3. Réaliser la marinade. Mettre les légumes dedans et laisser mariner 1/4 h. Dresser et napper avec la marinade.





Brochettes d'aubergines farcies aux aromates

Recette de Philippe Court, Chef à l'ESCF-Ferrandi. Pour 4 personnes. 200 g de **viande hachée**, 80 g d'oignons hachés, 1/2 botte de coriandre ciselée, 1 gousse d'ail concassée, 20 g d'amandes effilées, 1/2 botte de menthe ciselée, 1 œuf entier, huile d'olive, 2 aubergines. Décor : 4 tomates cerise, 4 gousses d'ail, 1/2 botte de thym frais. Brochettes ou piques en bois.

- 1. Confectionner la farce avec tous les ingrédients. Ajouter 1 œuf, assaisonner, réserver au frais.
2. Laver les aubergines, les tailler dans le sens de la longueur (0,5 cm d'épaisseur). Colorer à feu vif les lamelles d'aubergine avec l'huile d'olive, les égoutter sur un papier absorbant.
3. Laver le thym, cuire les gousses d'ail au four à 150 ° (20 mn).
4. Mettre la farce sur les lamelles d'aubergine, les rouler et piquer avec la branche de thym. Cuire au four à 200° pendant 10 minutes. Décorer avec la tomate cerise et l'ail confit.

La viande hachée : un must !

Vous trouverez dans le libre-service de votre magasin une gamme très large de viande hachée. Incontournable pour un repas vite fait, la viande hachée peut être servie juste poêlée, en tartare, en boulettes, ou pour réaliser des légumes farcis, une sauce bolognaise...



Bœuf mariné au piment doux

Recette de Philippe Court, Chef à l'ESCF-Ferrandi. Pour 4 personnes. 4 **pavés de bœuf**, 10 g de piment rouge, 1 gousse d'ail, 1 pincée de cumin et d'origan séché, huile d'olive. Anneaux d'oignons : 1 oignon émincé en bracelets, 10 cl lait, 40 g semoule polenta, huile d'arachide, cumin, origan. Mesclun.

- 1. Concasser ail, piment, origan, huile d'olive pour obtenir la marinade. Frotter les pavés avec cette préparation. Laisser mariner 1/2 h au frais.
2. Emincer les oignons, les faire tremper dans le lait 1/2 heure. Mélanger semoule, cumin, origan et ajouter cette préparation aux oignons.
3. Faire chauffer le wok (ou poêle) avec l'huile d'arachide, plonger les oignons jusqu'à coloration, les égoutter sur un papier absorbant.
4. Cuire les pavés à la poêle 3 mn de chaque côté, les servir avec les oignons croustillants + mesclun.

Découvrez les saveurs et la tendreté des "viandes marinées".

Faire mariner la viande est une pratique culinaire très ancienne : la marinade permet d'aromatiser, dattendrir et de conserver les viandes. Aujourd'hui, vous trouverez dans votre libre-service une large gamme de "viandes marinées": pavés de bœuf aux 3 poivres, bavettes de bœuf à l'échalote ou à la sauce béarnaise...



Polpetta à la provençale

Recette de Sylvain Meilland, Chef à l'ESCF-Ferrandi. Pour 4 personnes. 400 g de viande hachée, 100 g de poitrine fumée, 2 œufs, 2 cuil. de farine. Sauce : 3 tomates, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 cl huile d'olive, 100 g olives vertes ou noires dénoyautées, 200 g champignons, thym, laurier.

- 1. Mélanger la viande hachée, les œufs entiers, la poitrine fumée coupée en petits lardons, saler et poivrer. Confectionner **les boulettes** (ou polpetta) et les passer à la farine. Les faire dorer à l'huile d'olive.
- 2. Concassé de tomates : dans une cocotte, faire revenir sans coloration les oignons coupés très finement dans l'huile d'olive, ajouter les tomates épépinées et troupées en dés, les olives coupées en rondelles, l'ail écrasé, thym et laurier. Laisser cuire 10 mn.
- 3. Faire revenir les champignons coupés à la poêle. Verser dans la cocotte les boulettes et champignons. Laisser mijoter 10 mn. Servir avec riz, couscous ou pâtes.

Encore plus simple : les boulettes prêtes à l'emploi...

Vous trouverez en libre-service des boulettes toutes prêtes, extra moelleuses et goûteuses, natures ou assaisonnées. Vous pourrez les déguster directement ou les accompagner d'une sauce à votre choix.

Emincé de volaille aux raisins

Recette de Sylvain Meilland, Chef à l'ESCF-Ferrandi. Pour 4 personnes. 500 g de **blanc de poulet**, 1 poivron vert ou rouge, 1 échalote, 100 g de raisins de Smirne, 20 g curry, 3 dl fond de volaille, 1/2 verre de vin blanc sec, 1 cuil. à soupe vinaigre balsamique, huile de pépin de raisin (ou d'arachide), farine.

- 1. Découper en fines lamelles les blancs de poulet pour en faire **des émincés**. Peler et découper les poivrons en petits dés, ciseler l'échalote. Mettre à gonfler les raisins dans un peu d'eau chaude. Hacher grossièrement les noix de cajou.
- 2. Passer les morceaux de poulet dans la farine, les faire revenir sans trop de coloration dans l'huile. Egoutter.
- 3. Dans la matière grasse, faire revenir poivron et échalote. Ajouter 30 g farine, faire cuire 1 mn, ajouter curry, fond de volaille et vin blanc. Ajouter raisins et noix de cajou. Laisser mijoter 20-25 mn.
- 4. Ajouter le vinaigre balsamique, mélanger et servir avec du riz basmati.

Les émincés, si pratiques ! Faciles et simples d'utilisation, les émincés sont les produits par excellence des repas vite préparés. Ils offrent de nombreuses possibilités de préparations gourmandes et conviviales.





... cool et exotique

Brochettes de porc laquées aux épices

Recette de Guy Casalta, Chef à l'ESCF-Ferrandi. Pour 4 personnes. 4 **brochettes de porc**. Sauce : 20 g de gingembre frais, 4 gousses d'ail, 2 cuil. à soupe miel, 2 cuil. à soupe Ketchup, 2 dl sauce de soja, 1/2 branche de citronnelle, 10 g cannelle en poudre. Coriandre et cacahuètes.

■ 1. Hacher finement ail et citronnelle, râper le gingembre et ajouter miel, ketchup, soja et cannelle. Mélanger et réserver.

2. Griller les brochettes au barbecue ou four (15 mn à 180° ou th. 6), badigeonnez-les en fin de cuisson avec la sauce à l'aide d'un pinceau pour obtenir un aspect appétissant. Au moment de servir, parsemer de coriandre et cacahuètes hachées.

Les brochettes en été comme en hiver

Quelle que soit la saison, appréciez les brochettes cuites au barbecue ou au four. Avec le choix varié de brochettes que vous trouverez dans votre libre-service, vous pourrez apporter, en toute simplicité, de la nouveauté à vos repas. Il suffit de varier les accompagnements (sauces, salade...).



les copains en raffolent...

Brochettes de bœuf aux deux sauces

Recette de Guy Casalta, Chef à l'ESCF-Ferrandi. Pour 4 personnes. 4 **brochettes de bœuf**. Marinade : 3 dl huile d'olive, 1 branche de romarin, 10 g de poivre concassé (mignonnette), écorces d'orange et citron (séchées 30 mn minimum à four doux, th. 3-4).

■ Préparer la marinade et faire mariner les brochettes environ 2 heures. Grillez-les au barbecue ou au four (selon cuisson désirée). Servez avec les 2 sauces :

Sauce aux noix et roquefort : mélangez 200 g de mayonnaise avec 50 g roquefort et 100 g de cerneaux de noix hachés. Délayez avec une cuil. à soupe de Noilly Prat ou Martini.

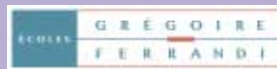
Sauce tomate aux anchois et basilic : faire suer dans une casserole 30 g échalotes ou oignons nouveaux avec 1 cuillère à soupe huile d'olive. Ajoutez 5 filets d'anchois et 1 gousse d'ail hachée. Faire cuire 4 minutes sans coloration puis ajouter 300 g de tomates fraîches coupées en dés. Salez légèrement (attention à l'anchois), poivrez et laissez cuire doucement (1/4 h). Ajoutez 6 feuilles de basilic finement émincées en fin de cuisson. Servir chaud ou froid.



www.sniv.fr



Avec la participation de la F.I.A. (Fédération des Industries Avicoles)



Métiers de l'alimentation : la référence de l'Ecole Ferrandi depuis 70 ans.

Gastronomie et création d'entreprise : la spécificité de l'ESCF,
l'Ecole des "Chefs de cuisine - Chefs d'entreprise"

École Supérieure de Cuisine Française - Ferrandi :
des écoles où la passion se partage

28 rue de l'Abbé Grégoire - 75006 Paris • www.egf.ccip.fr
tél : 01 49 54 28 00 • fax : 01 49 54 28 40